

# Kev Xaiv Cov Dej Qab Zib Zoo Rau Kev Noj Qab Haus Huv

## KEV KAWM COV HOM PHIAJ

Thaum kawg ntawm qhov kev kawm no, cov neeg tuaj koom tuaj yeem:

- Piav qhia seb hom dej qab zib zoo rau kev noj qab haus huv dab tsi thiaj phim raws li cov lus qhia txog cov khoom noj zoo ntawm MyPlate.
- Daim ntawv lo qhia txog Hom Khoom Noj Zoo qhia txog kev nrhiav Cov Khoom Noj Sib Xyaws Ua Ke.
- Nkag siab txog feem sib cuam tshuam ntawm cov dej haus qab zib, kev rog, thiab hom kab mob ntshav qab zib hom 2.
- Hom npe dej qab zib nyob hauv yam khoom no.
- Cov dej haus uas lawv thiab lawv tsev neeg tuaj yeem haus txhawm rau hom dej qab zib.

## COV NTAUB NTAWV

- Daim ntawv tso npe nkag
- Daim paib npe (xaiv tau)
- Tus ceg tuav daim ntawv loj
- Cov cwjpwm sau tso xim
- Cov Ntsiab Lus Ntawm Khoom Noj Zoo [www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-AR1-Glossary.pdf](http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-AR1-Glossary.pdf)
- *Kev Xam Txog Feem Tseem Ceeb Ntawm Daim Ntawv Los Rau Hom Dej Haus* [www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-DrinkLabelCards\\_Final\\_Print\\_7\\_2013.pdf](http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-DrinkLabelCards_Final_Print_7_2013.pdf)
- Piam thaj ntsiav los sis piam thaj ntsiav ua plaub fab (thaj tsam ib phaus)
- Cov hnab (dav 6 ½" to 3 ¼")
- Ib fwj dej soda 20 ounce
- Cov Ntawv Los Rau Hom Dej Haus [www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-DrinkLabelCards\\_Final\\_Print\\_7\\_2013.pdf](http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-DrinkLabelCards_Final_Print_7_2013.pdf)
- *Dib Mos xyaws nrog kom qab li dej:*
  - 1 lub dib, ntxuav thiab muab xuam
  - 1 pob txuj lom, ntxuav
  - Dej Khov





## KEV NPAJ

1. Rov qab saib xyuas cov ntawv kawm thiab cov ntaub ntawv ntawm tus kws qhia.
  2. Theej cov ntaub ntawv muab faib rau tus neeg tuaj koom.
  3. Npaj lub laj fwj nthuav qhia:
    - Muab dej soda 20 ounce ntim rau lub fwj qhuav thiab ntxuav lawm thiab kaw lub hau rau. Cia kom nws qhuav zoo.
    - Tshem daim cim tawm ntawm lub fwj thiab muab Yam Khoom Noj Zoo hloov rau Ntsig txog cov lus qhia ntawm Daim Ntawv Los Rau Hom Dej Haus ntawm cov dej soda 20 ounce.
    - Ntim 17 diav piام thaj ntsiav ua plaub fab rau lub fwj thiab muab lub hau kaw.
  4. Siv "Kev Xam Txog Feem Tseem Ceeb Ntawm Daim Ntawv Los Rau Hom Dej Haus" ua cov ntaub ntawv pov thawj, xaiv lwm yam dej haus qab zib uas cov neeg tuaj koom nquag haus. Sau cov piام thaj los sis pes tsawg diav piام thaj rau ntawm daim cim lo ntawm lub hnab rau thaum haus txhua zaus.
    - Npaj phau ntawv qhia ua zaub mov nov "Dib Mos" ua kom muaj tso qab li dej raws li daim npav qhia ua zaub mov noj.
  5. Npaj cov cim qhia rau hauv daim ntawv thiab daim paib npe (xaiv tau).
- .....

## SIM UA: KOJ TAB TOM HAUS DEJ DAB TSI?

1. Qhia koj tus kheej thiab qhia me me txog koj li keeb kwm lub luag hauj lwm thiab koj lub chaw hauj lwm. Xaiv Tau: Hais kom cov neeg tuaj koom qhia lawv tus kheej.
2. Piav qhia cov ncauj lus ntawm hnub ntawd: 1) hom dej qab zib zoo rau kev noj qab haus huv li cas thiaj phim raws li cov lus qhia txog cov khoom noj zoo ntawm MyPlate; 2) feem sib cuam tshuam ntawm cov dej haus qab zib, kev roq, thiab hom kab mob ntshav qab zib hom 2; 3) ntix piام thaj rau hom khoom noj los sis haus hom dej haus qab zib ntix rau lawv plus noj; thiab 4) cov dej qab zib zoo rau kev noj qab haus huv uas lawv thiab lawv tsev neeg tuaj yeem haus cov dej haus qab zib.
3. Hais kom cov neeg tuaj koom hais qhia txog hom dej qab zib uas lawv haus nag hmo los sis

hauv lub as thiv dhau los. Sau cov npe ntawm txhua yam dej haus qab zib rau ntawm daim ntawv loj.

- **Tus Kws Qhia Cov Lus Hais Kom Nco Tseg:** Yog ib tug neeg tuaj koom hais txog ib hom dej haus qab zib tshwj xeeb, lees txog lawv qhov tuaj koom thiab sau hom npe ntawm hom dej haus qab zib ntawd seb nws nce raws hom dej qab zib dab tsi.
- Sib tham txog hom dej haus qab zib sib txawv rau ntawm cov neeg hom khoom noj haus (xws li cov dej haus nav kis las, cov dej sodas, cov kas fes, thiab lwm yam).
- 4. Rov qab saib xyuas cov npe ntawm hom dej haus qab zib thiab ua tsaug rau cov neeg tuaj koom uas txaus siab los hais qhia cov dej haus qab zib ntawd rau peb.

## **KEV SIB THAM: KEV CUAM TSHUAM NTAWM COV DEJ HAUS QAB ZIB RAU PEB KEV NOJ QAB HAUS HUV**

1. Piav qhia txog feem sib cuam tshuam ntawm cov dej haus qab zib, kev rog, thiab hom kab mob ntshav qab zib hom 2.
  - Cov koom noj tshwj xeeb uas ua rau lub cev muaj zog los ntawm cov piam thaj - zoo li cov nyob hauv cov dej haus qab zib - yuav muaj feem ua rau lub cev hnyav dhau heev thiab muaj kab mob los ntawm lub cev rog. Cov dej haus qab zib yog cov koom noj feem ntaw uas muaj piam thaj ntaw rau hauv Neeg Meskas cov koom noj.<sup>1</sup>
  - Cov dej haus qab zib yuav muaj feem ntaw ua rau muaj cov kab mob tsis paub zoo tu qab xws li kab mob ntshav qab zib hom 2 thiab kab mob plaww.<sup>2,3</sup>
  - Kev haus cov dej haus qab zib yuav muaj pheej hmoo ua rau cov me nyuam yaus muaj kab noj hniav ntaw dua ob npaug.<sup>4</sup>
  - Muaj feem ua pov thawj pom tias cov men yuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas uas haus cov dej qab zib ntaw yuav ua rau lub cev hnyav dua cov haus dej qab zib tsawg dua.<sup>5</sup>
  - Thiab, cov neeg laus uas haus dej qab zib li ib los sis ntaw zaus hauv ib hnub pom tau tias yuav ua rau lub cev hnyav 27% yog piv rau cov neeg laus uas tsis haus cov dej qab zib.<sup>6</sup>
2. California Lub Tsev Hauj Iwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem Sawd Daws tau tsim Lub Koom Txoos Nthuav Qhia Kev Rov Xav Dua Txog Koj Cov Dej Haus.

*Lub Koom Txoos:*

- Kev qhia rau Cov Neeg Nyob Hauv California txog kev haus hom dej kom zoo rau lub cev;
- Pab Ua Rau Cov Neeg Nyob Hauv California lees paub txog cov piam thaj thiab cov koom noj ua rau muaj zog nyob hauv cov dej haus qab zib;

## **Feem Ua Rau Muaj Zog ntawm Cov Dej Haus Qab Zib**

- Cov Dej Soda/Soda pop
  - Cov dej haus nav kis las
  - Cov dej haus ua rau muaj zog
  - Cov kua txiv hmab txiv ntoo
  - Mis (xws li mis chocolate, strawberry, vanilla)
  - Cov dej kas fes (kub los sis txias) xyaw nrog yam qab zib los sis tso tsw qab
  - Cov tshuaj muaj zog xyaw dej
  - Dej mis tshuaj yej
  - Dej tshuaj yej los sis hom dej Boba/Bubble/Pearl
  - Dej tshuaj yej qab zib (kub los sis txias)
  - Mis qaub
  - Cov dej qab zib tshuaj yej
- 
- Mus saib hauv lub chaw uas hais txog feem muaj pheej tsis zoo rau kev noj qab haus huv.
3. Saib Xyuas phau ntaww muab faib ntawm Qhov Kev Xaiv MyPlate thiab piav qhia rau cov neeg tuaj koom txog hom dej qab zib zoo rau kev noj qab haus huv dab tsi thiaj phim raws li cov lus qhia txog cov koom noj zoo ntawm MyPlate.
    - Muab “Qhov Kev Xaiv MyPlate” faib rau
    - Nug pawg neeg: Leej twg yog tus hnov txog MyPlate? Koj hnov dabtsi?
    - Qhia txog lub cim ntawm MyPlate thiab piav qhia tias yuav xaiv cov koom noj li cas thiaj zoo rau lub cev thiab yuav noj peb pluag mov li cas thiaj li haum.
  4. Piav qhia raws li nram no:
    - Hom dej haus uas haus nrog pluag mov noj yog mis. Hom mis uas muaj roj tsawg li 1% thiab hom mis tsis muaj roj li thiab thiaj yog hom mis zoo dua.  
Koj tuaj yeem xaiv hom mis taum daj, mis txiv ntseej los sis mis nplej hloov rau hom mis haus kom muaj zog.

o **Tus Kws Qhia Cov Lus Hais Kom Nco**

**Tseg:** Yog cov niam txiv thiab cov neeg saib xyuas yog cov neeg mloog, ceeb toom rau lawv tias cov men yuam yaus hhub nyooog tshaj 2 xyoos tuaj haus cov mis tsis muaj roj thiab cov mis muaj roj tsawg 1% tau ib Yam!

- Nws muaj qee yam khoom noj thiab dej qab zib uas raug xyaw nrog piam thaj. Qhov tseeb, cov khoom noj thiab cov dej qab zib no tsis muaj hom khoom noj zoo xyaw nrog raws li pawg khoom noj ntawm MyPlate. Cov dej haus qab zib yog ib hom ntawm cov dej haus qab zib no thiab yog li ntawd thiaj li tsis nce rau ib pawg khoom noj twg.
- 5. Kev npaj siv thiab lo daim ntaww cim rau ntawm cov dej soda, qhia txog qhov muaj piam thaj xyaw hauv ib fwj dej soda 20 oz.
  - Nug pawg neeg: Koj xav lic as txog cov piam thaj no?
- 6. Kev npaj siv cov hnab rau piam thaj qhia txog qhov muaj piam thaj xyaw rau hauv txhua hom dej haus qab zib.
  - Nug pawg neeg: Cov ntaub ntaww no ua rau koj poob siab lic as?
- 7. Siv tus cwj pwm sau ntaww tso xim ntsuab khij voj voog rau cov dej haus qab zib raws li cov tau hais txog thaum lub sij hawm sim ua dhaus los xws li: dej haus, dej seltzer, cov mis tsis muaj roj thiab mis muaj roj 1% thiab kua txiv hmab txiv ntoo 100%.
- 8. Tsum qhov kev kawm no los ntawm kev faib raws li hom dej haus qab zib uas nquag xyaw hom khoom noj muaj zog thiab piam thaj nrog rau ob peb yam khoom noj tseem ceeb xyaw nrog.

**TXOJ HAUJ LWM: KEV NYEEM DAIM CIM LO**

1. Muab daim ntaww "Qhia Cov Piam Thaj Rau Kuv!" qhia.
  - Nug pawg neeg: Cov npe ntawm hom piam thaj uas koj nco tau no yog hom piam thaj dab tsi? Hom piam thaj uas koj pom rau ntawm lub hnab ntim khoom noj yog hom dab tsi?

## Cov Piam Thaj Ib Txwm Tshwm Sim Los

1. Hom Piam Thaj Fructose
2. Hom Piam Thaj Lactose
3. Hom Piam Thaj Maltose
4. Hom Piam Thaj Glucose (los yog dextrose)
5. Hom Piam Thaj Sucrose

## Tso Piam Thaj Ntxiv

1. Kua piam thaj pob kws
2. Muaj piam thaj pob kws fructose ntau
3. Kua piam thaj mov mos
4. Kua piam thaj Maple
5. Hom piam thaj tso daj
6. Hom piam thaj nyoops
7. Zib ntab
8. Maltodextrin
9. Kua kab tsib



- Piav qhia tias piam thaj tau los ntawm ntau Yam thiab muaj ntau lub npe. Txawm tias tsis muaj daim ntawv lo qhia txog Hom Koom Noj Zoo los xij, tej zaum cov dej haus qab zib no yuav muaj ob hom piam thaj xws li: hom piam thaj ib txwm tshwm sim los thiab hom piam thaj tso ntxiv rau.
- Piav qhia tias hom piam thaj ib txwm tshwm sim los pom muaj nyob ntawm cov kua txiv hmab txiv ntoo (fructose) thiab cov mis (lactose). Cov piam thaj no yog ib feem ntawm cov khoom noj zoo rau lub cev uas tau los ntawm cov khoom noj no.
- Piav qhia tias hom piam thaj tsim los yog ua kom pab txhawb zog ntxiv tab sis tsis muaj cov khoom noj zoo tau los ntawm cov khoom noj thiab cov dej haus qab zib. Hom piam thaj tsim los feem ntau pom muaj los ntawm cov khoom noj thiab cov dej haus qab zib. Pab txhawb hais kom cov neeg tuaj koom noj cov khoom noj thiab cov dej haus qab zib uas muaj piam thaj tsawg.
- Qhov yuav paub tias puas muaj hom piam thaj tsim los yog nyeem ntawm daim ntawv lo uas hais txog cov khoom noj zoo xyaws nrog. Hom piam tham tsim los nyob hauv cov khoom noj yuav ua rau cov khoom noj thiab cov dej haus qab zib muaj txiaj ntsig zoo rau lub cev. Piv txwv, cov mis qaub uas muaj roj tsawg yeej muaj piam thaj tab sis nws kuj muaj cov calcium thiab phaus tees.



## Nco tseg

Yog ib hom piam thaj nyob hauv peb yam khoom noj sib xyaws. yam khoom noj no yuav muaj hom piam thaj tsim los ntau heev.

### **TXOJ HAUJ LWM: XAIV HOM DEJ HAUS QAB ZIB ZOO**

1. Muab daim ntawv qhia "Xaiv Hom Dej Haus Qab Zib Zoo" faib rau.
  - Vim tam sim no cov neeg tuaj koom yuav tsum swm nrog cov dej haus qab zib, paub txog feem cuam tshuam rau kev noj qab haus huv los ntawm cov dej haus qab zib no thiab nug cov neeg uas haus cov dej qab zib ntau heev tias lawv puas xav txog kev hloov haus cov dej qab zib li cas.
  - Ntsig txog daim ntawv qhia. Hais qhia rau cov neeg tuaj koom tias nqe #9 hais txog, "Saib Xyuas Qhov Tseeb: Siv daim ntawv lo qhia txog Hom Koom Noj Zoo xaiv cov dej haus qab zib tom lub chaw muag khoom. Daim cim lo muaj cov ntaub ntawv hais txog tag nrho cov piam thaj, cov roj, thiab cov khoom muaj zog uas yuav pab ua rau koj xaiv cov dej haus qab zib tau zoo dua."
2. Piav qhia rau cov neeg tuaj koom tias kev hloov cov dej haus qab zib, lawv yuav tsum haus dej qab zib:
  - Dej - haus los sis dej haus muaj tso tsw xyaw nrog kua txiv hmab txiv ntoo ' kua zaub thiab kua tshuaj ntsuab
  - Cov dej haus tsis qab zib los sis tsis muaj npuas
  - Dej tshuaj yej tsis qab zib (txias los sis kub)
  - Dej kas fes tsis qab zib (txias los sis kub)
  - Cov mis tsis muaj roj los sis muaj roj tsawg (1%)
  - Mis taum daj, mis txiv ntseej thiab mis nplej (tsis tsw, los sis muaj piam thaj tsawg)
  - Kua txiv hmab txiv ntoo 100% thiab yuav tsum haus tsawg
    - Cov me nyuam yaus yuav tsum haus 4-6 ounces hauv ib hnub
    - Cov neeg laus yuav tsum haus 8 ounces hauv ib hnub

### **TXOJ HAUJ LWM: COV DEJ MUAJ TSOS TSW**

1. Rov qab mus hais txog cov dej haus qab zib los thaum pib ntawm chav kawm. Txhawb hais kom cov neeg tuaj koom xaiv haus hom dej qab zib zoo dua.
2. Piav qhia rau cov neeg tuaj koom tias muaj ntaw txoj hau kev ua cov dej haus zoo.
3. Muab cov qauv dej haus thiab cov npav qhia ua faib rau sawv daws. Hais kom cov neeg tuaj koom hais seb lawv xav li cas thiab pab tswv yim seb yuav sib tov dej li cas thiaj tsw qab.
4. Ua tsaug rau cov neeg tuaj koom thiab pab txhawb kom lawv haus cov dej haus xwb - hloov rau kev sau cov dej qab zib thiaj zoo rau lawv li kev noj qab haus huv.

### **Kev Nthuav Qhia Txog Lub Tswv Yim Kom Ntau Ntxiv**

### **Kev Nyeem Daim Cim Lo**

#### **COV NTAUB NTAWV**

- Kev Xam Seb Yuav Muaj Cov Piam Thaj Ntau Npaum Licas nyob hauv Lub Fwj Dej ntawm daim ntawv qhia  
<http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/CalculatingSugar-EN.pdf>

- Cov Ntawv Los Rau Hom Dej Haus (ib daim rau ob leeg)
- *Muaj Piam Thaj Ntau Npaum Licas?* Daim Ntawv Kawm  
<http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-L1B1-HowMuchSugar.pdf>
- Cwj Mem Qhuav
- Cov Tshuab Xam Lej (yog xaiv tau)
- Piam thaj ntsiav los sis piam thaj ntsiav ua plaub fab
- Kev ntsuas cov diav tshuaj yej
- Yim diav- los sis cuaj khob-ounce

### **TXOJ HAUJLWM**

1. Hais kom cov neeg tuaj koom sib sau los ua khub. Muab cov ntaub ntawv faib rau txhua khub.
2. Hais qhia tias lub hom phiaj ntawm txoj hauj lwm no yog yuav kawm txog hom dej haus qab zib muaj piam thaj ntau npaum li cas los ntawm kev siv daim ntawv lo qhia txog Hom Khoom Noj Zoo los xam seb muaj cov piam thaj xyaw ntau npaum li cas.
3. Piav qhia rau cov neeg tuaj koom tias koj yuav qhia lawv txog qhov xam cov piam thaj nyob hauv cov dej haus qab zib uas lawv nquag haus raws li kev qhia nyeem daim ntawv lo qhia txog Hom Khoom Noj Zoo.



4. Kev siv "Kev Xam Cov Piam Thaj Seb Muaj Ntau Npaum Li cas rau hauv daim ntawv qhia los rau Lub Fwj" hais kom cov neeg tuaj koom teb rau cov nqe lus nug nram no kom nrov nrov.
- "Daim ntawv lo qhia txog Hom Koom Noj Zoo uas yuav haus ntau tsawg li cas (hais txog tus nab npawb ounces)?"
  - "Ib lub fwj yuav haus pes tsawg pluas raws li hais tseg rau daim ntawv lo qhia txog Hom Koom Noj Zoo ntawm no?"
  - "Muaj cov piam thaj ntau npaum li cas?"
  - Piav qhia rau cov neeg tuaj koom kom xam seb muaj cov piam thaj pes tsawg diav tshuaj yej ua grams rau hauv hom dej qab zib no raws li Daim Ntawv Lo Qhia Txog Hom Koom Noj Zoo.
- Grams piam thaj  $\div 4 =$  diav piam thaj.
- Hauv qhov kev ua piv txwv no, saib raws li daim ntawv qhia "Kev Xam Seb Yuav Muaj Cov Piam Thaj Ntau Npaum Li cas nyob hauv Lub Fwj": 68 grams ntawm cov piam thaj  $\div 4 = 17$  diav piam thaj. Suav 17 ntsiav piam thaj plaub fab tso rau hauv ib khob dej huv. Nco tseg: ib ntsiav piam thaj plaub fab ntau npaum li ib diav piam thaj.
  - Siv Daim Ntawv Los Rau Hom Dej Haus "Dej Txiv Hmab Txiv Ntoo" thiab siv lub tshuab xam lej xam seb muaj cov piam thaj npaum li cas nyob hauv lub fwj yog haus ntau dua ib zaug.  
27 grams piam thaj  $\div 4 = 6.75$  diav piam thaj  
 $6.75 \text{ diav piam thaj} \times 2.5 \text{ zaus} = 16.8 \text{ diav piam thaj}$  nyob hauv lub fwj (thaj tsam li 17)  
Hais txog 17 diav piam thaj tso rau hauv lub khob uas koj nyuam qhuav ntsuas.



- Hais kom cov neeg sim ua txoj hauj lwm no uas yog siv lawv "Daim Npav Lo Hais Txog Hom Dej Haus." Lawv tuaj yeem xam seb "Muaj Piam Thaj Ntau Npaum Li cas?" siv daim ntawv sau lawv qhov xam tau los. Kiag thaum lawv xam tiav tag lawv ntsuas seb muaj cov piam thaj ua ntsiav nyob hauv khob dej los sis lub phaj pes tsawg ntsiav piam thaj plaub fab hauv lub khob (ib ntsiav piam thaj plaub fab npaum li ib diam piav thaj puv).
- Piav qhia rau hauv chav kawm tias lawv tau kawm txog kev xam seb muaj puas tsawg diav piam thaj xyaws hauv ib lub fwj dej haus qab zib. Qhov kev xam no yeej xam tau nrog cov khoom noj tau ib yam thiab; lawv tuaj yeej siv daim ntawv lo qhia txog Hom Koom Noj Zoo tau ib yam nkaus.

## **COV NTAUB NTAWV POV THAWJ**

- 1 Guthrie JF, Morton JF. Cov khoom noj uas muaj yam qab zib rau hauv cov khoom noj ntawm Neeg Meskas. *J Am Diet Assoc.* Ib Hlis 2000; 100(1):43-51.
- 2 Mark VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Piam thaj - cov dej haus qab zib thiab feem cuam tshuam tsis zoo rau tus kab mob zom zaub mov hauv lub plab thiab hom kab mob ntshav qab zib hom 2: kev txheeb xyuas kev zaum zaub mov hauv lub plab. *Kev Saib Xyuas Kab mob Ntshav Qab Zib.* Kaum Ib Hlis 2010; 33(11):2477-2483.
- 3 Fung TT, Malik v, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Kev haus cov dej qab zib yuav cuam tshuam tsis zoo rau kab mob plawv rau cov Poj niam. *Am J Clin Nutr.* Plaub Hlis 2009;89(4):1037-1042.
- 4 Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Cov cua ntawm cov dej haus qab zib thiab kab noj hniav rau cov hniav tuaj tshiab. *J Dent Res.* Peb Hlis 2006;85(3):262-266.
- 5 U.S. Lub Tsev Hauj Iwm Saib Xyuas Qoob Loo thiab Tsoom fwv Meskas Lub Tsev HaujIwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib neeg. *Kev Qhia Khoom Noj rau Neeg Meskas*, 2010. Washington, DC: Tsoom fwv Meskas Lub Tsev Hauj Iwm Luam Ntaub Ntawv Tawm; Kaum Ob Hlis 2010.
- 6 Babey SH, Jonas M. Yu H. Goldstein H. *Muaj npuas ntau: Kev haus cov dej soda thiab qhov muaj feem ua rau rog hauv California*. Los Angeles, CA: UCLA Lub Chaw Qhuab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem Sawv Daws; 2009.

